

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 32,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa và thuế

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

| Tuần       | Thứ          | Món chính | Món mặn 1         | Món mặn 2         | Món canh                     | Món xào          | Năng lượng <sup>(1)</sup><br>(kcal) | Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%) | Tỷ lệ (%) |                                   |           |           | Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup><br>(loại) | Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup><br>(g) | Hàm lượng muối <sup>(5)</sup><br>(g) |
|------------|--------------|-----------|-------------------|-------------------|------------------------------|------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|-----------|--|---|--------------------------------------|
|            |              |           |                   |                   |                              |                  |                                     |                               | P(2)      | Protein động vật/<br>Protein tổng | L(2)      | G(2)      |  |   |                                      |
| Tiêu chuẩn |              |           |                   |                   |                              |                  | 950-1375                            | 35-50                         | 13.0-20.0 | ≥ 48.0                            | 20.0-30.0 | 50.0-65.0 | ≥ 10   | 86.0-140.0                                  | ≤ 2.0                                |
| Tuần 5     | Thứ 2(28/11) | Cơm       | Thịt xào hành nấm | Chả cá sốt thì là | Canh cải nấu thịt băm        | Su su cà rốt xào | 1221.0                              | 44.8                          | 17.3      | 48.5                              | 29.5      | 53.2      | 11.0   | 124.0                                       | 1.8                                  |
|            | Thứ 3(29/11) | Cơm       | Sườn nướng BBQ    | Ruốc thịt         | Canh su hào cà rốt hầm xương | Cải chíp xào     | 1257                                | 45.7                          | 19.8      | 48.6                              | 24.0      | 56.1      | 11.0   | 129.0                                       | 1.8                                  |
|            | Thứ 4(30/11) | Cơm       | Gà rang gừng      | Thịt xào tam sắc  | Canh bí đỏ hầm xương         | Bắp cải xào      | 1247.0                              | 45.3                          | 17.9      | 53.0                              | 28.8      | 53.3      | 10.0   | 94.0  | 1.8                                  |

Ghi chú: <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.